

Edzésméleti alapok alkalmazása az utánpótlás nevelésben Gera Tibor



Az edzés és az edzettség

Edzés: a sportoló sportteljesítményének növelése szakszerűen irányított folyamattal, a szervezet tudatos felkészítése a fokozódó terheléshez való alkalmazkodásra.

Edzettség: a sportoló fizikai és pszichikai alkalmassága és képessége egyre magasabb szintű teljesítmény végzésére.

Az edzés fő területei

fizikai

pszichikai

technikai

nevelés

életmód

A teljesítőkéesség növelésének összetevői

Jó fizikai állapot:

**Megfelelő
egészségi
állapot.**

**Biológiailag
képes vagyok
sportfeladatra.**

**Továbbra is
törődöm az
egészségemmel.**

**Pszichikai
tényezők:**

**Rendelkezem
kellő
lelkierővel.**

**Meg akarom
csinálni, nem
adom fel.**

**Megvalósítható,
motiváló célt
tűzök ki magam
elé, amit a
jövőben el akarok
érni.**

Felkészültség:

**Töreksem a
maximálisan
elvégezni az
edzés munkát.**

**Tudom a tanult
technikát
alkalmazni.**

**A megszerzett
technika és
taktika
fejlesztésére
töreksem.**

Időfaktor:

**Objektív
lehetőség.**

**Van időm
önmagamra.**

**Beépítem az
életvitelembe,
megszervezem
a napi,
rendszeres
gyakorlást.**

Az erőnlét, az edzettség területei

Kondicionális képességek

Erő: maximális állóképeségi gyorsasági	Állóképesség: hosszútávú középtávú rövidtávú erő-állóképeség gyorsasági	Gyorsaság: reakció/reagálás döntés/választás mozgásgyorsaság mozdulatgyors.
---	--	---

Koordinációs képességek

Hajlékonyság

Ügyesség

Az állóképesség a szervezet elfáradással szembeni (ellenálló) képességét jelenti hosszan tartó sportteljesítmény végzésekor.

Az állóképesség színvonala függ

- a keringési és légzőszervek helyes működésétől,**
- az idegrendszer és az anyagcsere folyamatoktól,**
- az optimális mozgáskoordinációtól,**
- az egyén pszichikai tulajdonságaitól (stb.).**

A jó állóképességű egyén viszonylag magas intenzitással hosszú ideig tud eredményes munkát végezni.

Az állóképességi területek jellemzői

Hosszútávú:

15-30 perc feletti
erőkifejtésnél fontos.

Meghatározó
tényezője az aerob
kapacitás, tehát a
maximális
oxigénfelvétel és a
kapillarizáció.

Területei: futás, úszás,
evezés, kerékpározás
stb.

Középtávú:

2-9 perc közötti
erőkifejtéshez kell.

Magas ingerintenzitás
esetén jön létre, pl. a
versenyzőnek magas
iramban kell anaerob
feltételek mellett
teljesítenie a feladatot.

Területei: középtávú
futás stb.

Rövidtávú:

45 mp és 2 perc
közötti

igénybevétel esetén.
Magas szintű aerob és
maximális anaerob
feltételek mellett jön
létre sűrű
idegimpulzusokkal.

Területei: vágtazás,
aciklikus sportok,
küzdősportok stb.

Erő-állóképesség:

a sportolónak a hosszú időn át
tartó nagy erőteljesítménye.

Területei: judo, birkózás, szertorna

Gyorsasági állóképesség:

a fáradással fellépő sebesség-
csökkenéssel szembeni ellenállás.

Területei: Labdajátékok

Az állóképesség növelésének követelményei

- Helyesen kell megválasztani a fejlesztés módszerét, ami lehet
 - - tartós terhelés, azonos iramú hosszan tartó erő kifejtésnél váltakozó terheléssel vagy iramjátékkal, pl. hosszú futások, fartlek, váltogatás
 - - intervallumos módszer alkalmazásával tervszerűen és célszerűen lehet váltakoztatni a terhelési és pihenési fázisokat,
 - - verseny- és ellenőrző módszer (versenyek, versenyszerű edzések, speciális próbák) során a fizikai és pszichikai alkalmasságról kapunk megbízható információkat, és így lehetőség nyílik – szükség esetén – taktikai változtatásra is.
- Mindhárom módszer esetén ismerni kell a felkészülésre jellemző igénybevétel jellegét, a sportoló edzettségi állapotát, egészségét.
- De, minden időszakban alkalmazzuk mindhárom módszert, csak az arányokat kell változtatni.

Mozgáskoordináció

Tájfutásban is fontos, amit elsősorban fiatal korban lehet fejleszteni.

Az új edzéselmélet szerint olyan technikai képesség, ami a sportmozgások összerendezett, célszerű végrehajtásában játszik fontos szerepet.

Három fontos követelménye van:

- optimális energia-befektetés (takarékoság),**
- hatékonyság (gyorsaság, eredmény, siker)**
- biztonság, kedvező mozgásélmény (könnyedség, magabiztosság)**

Mi az utánpótlás nevelés?

- Cél a jó felnőtt versenyző! Felnőtt korában érjen el a csúcsra.
- A fiatalok igazi nagy sportolóvá válása nem megy egyik pillanatról a másikra, hosszú és fáradságos út vezet fel a sportolói karrier csúcsára.
- Ezt a hosszú, fáradságos, néha örömteli, néha szomorú folyamatot nevezzük utánpótlás-nevelésnek, vagy utánpótlás sportnak.

Edzések jellege az utánpótlás életkorban 1.

- Sokoldalú, általános felkészítés (4 - 9/13 éves kor)
 - Rengeteg játék
 - Örömteli feladatok, a sportág megszerettetése
 - Mindent gyakoroljanak, ami a korukhoz igazodik
 - Technikai feladatok tanulása
 - **Eredmény nem fontos**
- Sportág-specifikus felkészítés (9 – 14/15 éves kor)
 - Versenyeken egyre magabiztosabb futások, sikerélmény
 - Technikai és taktikai feladatok tanulása
 - Komoly edzésmunka megjelenése
 - **Eredmény nem fontos, a fejlődés a lényeg**

Edzések jellege az utánpótlás életkorban 2.

- Sportág-specifikus képzés elmélyítése (14 – 17/19 éves kor)
 - A megfelelő előkészítés után a sportolók egyre nagyobb terhelése
 - Kiválasztás az élsport-edzéshez, napi edzések fontossága (pl.: más ciklikus sportágak edzései)
 - Km átlagban ugyan azt kell tudni mint a felnőtteknek!
 - Alul terhelés - edzői bűn!
 - Soha nem lesz élsportoló aki ezt a korszakát kihagyja
 - **Eredmény egyre fontosabb**
- Csúcsteljesítmény edzés (17/19 -)
 - Az életkornak megfelelő maximális terhelés
 - Specifikus edzések a felkészülési időszaknak megfelelően
 - **Eredmény nagyon fontos**

Egyéb befolyásoló tényezők

- Fizikai képességek/ teljesítmény
 - Genetika
 - Egészségi állapot
 - Életkor/Nem
 - Motiváció
 - Időjárás
 - Táplálkozás
 - Folyadékháztartás egyensúlya
 - Szociális hatások

A pirossal jelzett tényezőket az edző sem és a sportoló sem tudja befolyásolni, a többit igen.

Tehetséget meghatározó tényezők

- Öröklődés
 - A sportteljesítményben az öröklés aránya $\sim 70\%$
- Környezeti hatások aránya kb. 30%
 - Edzés
 - Szociális környezet
 - Étkezés
 - Hidratáltság

Ebben az a lényeg, hogy mindenkit magához képest kell értékelni!

Fizikai edzések

- Ez az alapja a felkészítésnek.
- Nem az éppen aktuális technikai tudáshoz kell a fizikai felkészítést tervezni. (cél a jó felnőtt versenyző)
- Az időre futások, kontroll futások, résztávok elengedhetetlenek a fejlődéshez.
- Amit kihagyunk az pótolhatatlan, annyival gyengébbek leszünk. (ez nem lecke, ami pótolható)
De, első az egészség!
- Egyénileg kell értékelni a sportolókat.
- Egy csoportban különböző korosztály ugyan azt a jellegű edzést végezheti. Km és db számban mást

Technikai edzések

- A lehetőségek számba vétele.
 - Terepedzések (idő és távolság függvénye)
 - Fizikai terhelés melletti feladatok (tornaterem, résztávós edzések) lásd.: Kisvölcsei Ákos
 - Asztalnál (elemzések, egyéb feladatok) lásd.: Bozán György
- Minél idősebb ill. rutinosabb versenyzővel foglalkozunk, annál jobb terepekre van szüksége.
- Az egyszerű feladatok csak tompítják a koncentrációt.

Pszichikai, mentális felkészítés

- Ugyan olyan fontos, hanem fontosabb mint a technikai edzések.
- Fiataloknál, kezdőknél
 - Erdőtől való félelem (mesék, állatok, kullancsok)
 - Eltévedéstől való félelem
- Rutinosabb versenyzőknél
 - Éjszakai edzések feldolgozása
 - Edzéseken eljutni az agónia zónába
 - Tétversenyzésre való felkészítés folyamatossága
 - Koncentráció tanulható folyamat (hibázások alapvető oka)
 - Folyamatos motiválás és párbeszéd az edzővel

Kovács Magdának, és Baracsi Gábornak vannak erről jó munkái.

Nevelés és életmód

- 8-12 évesek (kezdők) a közösségért jönnek le edzésre, nem a tájfutás miatt
- A tájfutás egy életforma már a serdülő korban is. Ezt a gyerekek kell kiharcolni a szüleinél!
- Tisztelje ellenfeleit, sport társait. De egy egészséges klubhűséget el kell érni tanítványainknál
- Más edzőkhöz való hozzá állás (sok út vezet a csúcsra)
- Szülőkkel való kapcsolat nagyon fontos, de mi vagyunk az edzők a csoport vezetője
 - Tájfutó szülők, tájfutással ismerkedő szülő
 - Utazásban és szervezésben segítő szülő
 - Nem szabad egy határ után kompromisszumot kötni

Utolsó gondolatok

- Mi vagyunk a „fő majom” a csoportban.
- A gyerekek hozzánk kell igazodni és nem fordítva.
- Minden edzésen legalább pár szót beszéljünk minden tanítványunkkal.
- Jó légkörben, vidáman tartsuk edzéseinket, de követeljük meg a kemény munkát.
- Először mindig dicsérjünk és csak utána dorgáljunk.
- Szükség van a gyengébb sportolóra is, nem szabad elküldeni!
- Edzéstervet arra írjuk aki megérdemli, a többiek alkalmazkodjanak, hiszen nem is olyan fontos nekik az eredmény.